

# A SIMPLE GUIDE

*To Healthy Living*

OKT-DIS 2018 ISU 58

MICA (P) 129/08/2017



**KEHIDUPAN MASIH  
BELUM BERAKHIR  
DENGAN DIABETES**

Cara menguruskan keadaan ini dan menjalani hidup sepenuhnya

**RASA SAKIT PADA  
SENDI ANDA?**

Ini mungkin gaut, Doktor anda boleh merawatnya

**BERSENAM UNTUK  
KURANGKAN  
BERAT BADAN**

Mulakan dengan langkah mudah



# MENGAPAKAH BERAT BADAN SAYA TIDAK TURUN?

PENGARANG **DR LIN JINLIN**, Pakar Bedah Pakar Perunding Am, Pembedahan Gastrosus Atas dan Bariatrik, Hospital Besar Changi



**BAGI SESETENGAH ORANG, MENURUNKAN BERAT BADAN TIDAK SEMUDAH MELAKUKAN DIET ATAU BERSENAM. OBESITI IALAH MASALAH PERUBATAN YANG BOLEH MENDEDAHKAN KEADAAN LAIN YANG TIDAK PERNAH ANDA KETAHUI. DR LIN JINLIN BERKONGSI KISAH SEORANG GADIS MUDA UNTUK MEMBANTU KITA MEMAHAMI OBESITI.**

“**P**ertama kali saya berjumpa dengan J ketika dia dimasukkan ke Jabatan Pembedahan Am pada tahun 2017. Dia berusia 23 tahun dan mengalami trauma kecil selepas terjatuh. Saya hanya teringat bahawa dia kelihatan gemuk, dia dibenarkan pulang selepas beberapa hari tanpa banyak masalah. Kali seterusnya saya nampak J semasa dia datang ke klinik pesakit luar untuk janji temu susulannya. Pada ketika itulah saya sedar kesukaran J. Dia berjalan ke arah saya dengan tongkat, berpeluh-peluh dan termengah-mengah walaupun hanya untuk 20 meter.

J beritahu saya bahawa dia selalu menghadapi masalah berat badan sejak kecil. Berat badannya terus bertambah dan berat J kira-kira 160kg ketika pertama kali kami bertemu. Semua usaha diet, senaman, pil pelangsingan dan sebagainya memberikan hasil sementara, dengan pertambahan semula berat badan selepas itu. Secara fizikal, J menderita senarai lengkap keadaan yang hanya boleh dilihat pada orang tiga kali lebih tua:

sakit sendi dan belakang kronik, apnea tidur, toleransi usaha yang lemah, haid yang tidak teratur, dan tekanan darah tinggi. Di samping itu, kami juga mendapati J mempunyai diabetes jenis 2, keadaan yang biasa dilihat pada pesakit yang lebih tua. Dari segi sosial dan mental, J mengalami kemurungan dan kebimbangan, tidak dapat mengekalkan pekerjaan tetap dan menikmati interaksi sosial yang biasa dengan orang lain. Bagi J, kehidupannya semakin teruk, seakan malang tidak berbau.

Kisah J kini menjadi semakin biasa didengar. Kadar obesiti di Singapura terus meningkat pada kadar yang membimbangkan, sama dengan trend di seluruh dunia. Menurut Tinjauan Kesihatan Kebangsaan yang terakhir pada tahun 2010, kadar obesiti di Singapura ialah 11%. Ini dianggarkan mencapai 15% dalam dekad yang akan datang. Terdapat banyak keadaan perubatan yang berkaitan dengan obesiti, dua keadaan yang paling penting ialah: kencing manis dan kanser. Bidang keprihatinan lain yang



berkaitan dengan obesiti adalah kesan psikososial terhadap pesakit: harga diri yang rendah, diskriminasi dan stigmatisme. Bagi seorang dewasa muda seperti J, obesiti pasti mempunyai kesan besar terhadap kualiti hidupnya, baik secara fizikal dan juga mental.

Pembedahan bariatrik dan metabolik boleh membantu pesakit seperti J untuk menurunkan berat badan dan memperbaiki keadaan perubatan yang berkaitan dengan obesiti, seperti kencing manis, tekanan darah tinggi dan apnea tidur. Prinsip asasnya adalah untuk mengubah anatomi pesakit supaya hanya sejumlah kecil perut bersentuhan dengan jumlah makanan yang dimakan. Hasilnya, pesakit dapat merasa kenyang dan berpuas hati selepas makan makanan bersaiz kecil, dengan itu mengurangkan pengambilan kalori dan menjerus kepada kehilangan berat badan.

Tetapi, tidak semua pesakit sesuai dengan kaedah pembedahan ini dan terdapat risiko yang terlibat. Sebelum pembedahan, pesakit dinilai dengan teliti dan dinasihatkan oleh sepasukan doktor pelbagai disiplin dan pakar kesihatan bersekutu. Selepas menjalani pembedahan,



pesakit perlu melakukan perubahan gaya hidup yang ketara, dan kami melakukan yang terbaik untuk mempersiapkan pesakit untuk itu. Pesakit juga perlu mengekalkan tabiat pemakanan yang baik dan gaya hidup yang sihat untuk mengekalkan berat badan mereka. Dalam perjalanan yang pesakit lalui untuk menurunkan berat badan, pembedahan boleh diumpamakan mendapatkan permulaan awal yang penting, tetapi untuk sampai ke destinasi akhir ia memerlukan usaha dan tekad.

Selepas kira-kira enam minggu persediaan, termasuk kehilangan kira-kira 10kg, J berjaya menjalani pembedahan gastrektomi pada akhir tahun 2017. Setakat ini, J telah kehilangan kira-kira 30kg, dan paras tekanan darah dan gulanya menjadi normal. Lebih penting lagi, J berkata bahawa dia berasa lebih sihat dan bersemangat untuk menjalani hidup sehari-hari.

Imej yang paling saya ingat adalah J masuk ke sini untuk janji temu yang terakhir. Dia sudah tidak menggunakan tongkat dan tidak termengah-mengah, dan J tersenyum lebar.”

## MASALAH-MASALAH BERAT BADAN

PENGARANG DR LINSEY UTAMI GANI, Pengarah Program ECHO

Para Pembaca Budiman,

Saya harap anda semua berada dalam keadaan sihat sejahtera! Kita akan memulakan keluaran ini dengan masalah kesihatan yang semakin menular dalam populasi kita - Obesiti dan penurunan berat badan. Menurut Lembaga Promosi Kesihatan, Singapura boleh mencapai kadar obesiti 15% dalam beberapa tahun lagi. Dengan peningkatan penyakit kronik seperti diabetes, kolesterol tinggi dan tekanan darah tinggi, menangani obesiti dan penurunan berat badan menjadi semakin penting. Dalam edisi ini, kami telah menjemput Dr Lin Junlin, salah seorang doktor bedah bariatrik kami, untuk berkongsi mengenai topik pembedahan bariatrik dan cara ia dapat membantu kumpulan terpilih pesakit yang bergelut dengan obesiti.



Mengatasi obesiti memerlukan pendekatan berbilang arah serta melibatkan perubahan pilihan diet, gaya hidup dan menggabungkan senaman ke dalam kehidupan seharian. Ahli fisioterapi kami ada di sini untuk berkongsi petua tentang pelbagai jenis senaman bagi memulakan gaya hidup yang lebih aktif. Terdapat juga bahagian oleh pakar pemakanan kita mengenai 'makan secara prihatin'. Ini juga penting kerana biasanya, aktiviti makan menjadi begitu 'automatik' sehingga kita tidak memikirkan apa yang kita masukkan ke dalam mulut kita. Pada masa yang sama, mereka yang baru-baru ini disahkan menghidap penyakit kronik seperti diabetes akan mendapati bahawa kini kita sudah tidak boleh mengambil makanan secara 'automatik'. Terdapat pertimbangan baharu dan komplikasi yang berpotensi dari keadaan perubahan yang perlu diambil kira. Pakar psikologi kami ada di sini untuk memberikan beberapa petua tentang cara mengimbangi diagnosis baharu penyakit kronik dan kesannya terhadap kehidupan seharian kita.

Mempunyai hubungan yang baik dengan doktor penjagaan utama atau GP anda juga penting dalam menguruskan tekanan penyakit kronik. GP kami boleh mengendalikan banyak penyakit akut dan kronik, dan merupakan sumber yang berharga yang mudah diakses dalam komuniti. Antara penyakit yang paling biasa yang ditangani dalam masalah ini ialah gaut akut dan rawatan apa yang pesakit boleh dijangkakan dari lawatan GP.

Tarikh pemeriksaan kesihatan ECHO sudah diumumkan untuk bulan November dan Oktober. Saya menggalakkan anda untuk mendaftar dan membawa bersama keluarga dan rakan anda. Kami tidak sabar bertemu dengan anda semasa tarikh pemeriksaan kesihatan kami!

# GP ANDA BOLEH MERAWAT KEADAAN INI



PENGARANG DR WICKY WONG, Doktor (Pengamal Umum)

**Pada Januari 2014, Program GPFIRST dilancarkan untuk menggalakkan pesakit di Singapura timur berjumpa doktor mereka (GP) untuk keadaan yang ringan hingga sederhana dan bukannya pergi ke jabatan kecemasan. Dalam siri tetap ini, Doktor Timur kami menawarkan nasihat mengenai penyakit umum yang mungkin dihadapi masyarakat.**

**Kunjungi [www.gpfirst.sg](http://www.gpfirst.sg) atau berjumpa GP anda untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang keadaan umum seperti luka, lebam, melecur ringan, mual, sakit kepala, terseliuh dan demam. Isu ini membincangkan tentang keadaan kesihatan yang sangat umum - gout.**

**G**out adalah sejenis arthritis yang berpunca daripada asid urik berlebihan dalam darah. Penumpukan asid urik membentuk bentuk hablur asid urik yang akan menyebabkan sendi membengkak dan menjadi radang. Penyakit ini biasanya berlaku di ibu jari kaki tetapi bahagian lain seperti pergelangan kaki, kekura kaki, tumit, lutut dan sendi lain juga mungkin terjejas. Asid urik dihasilkan apabila

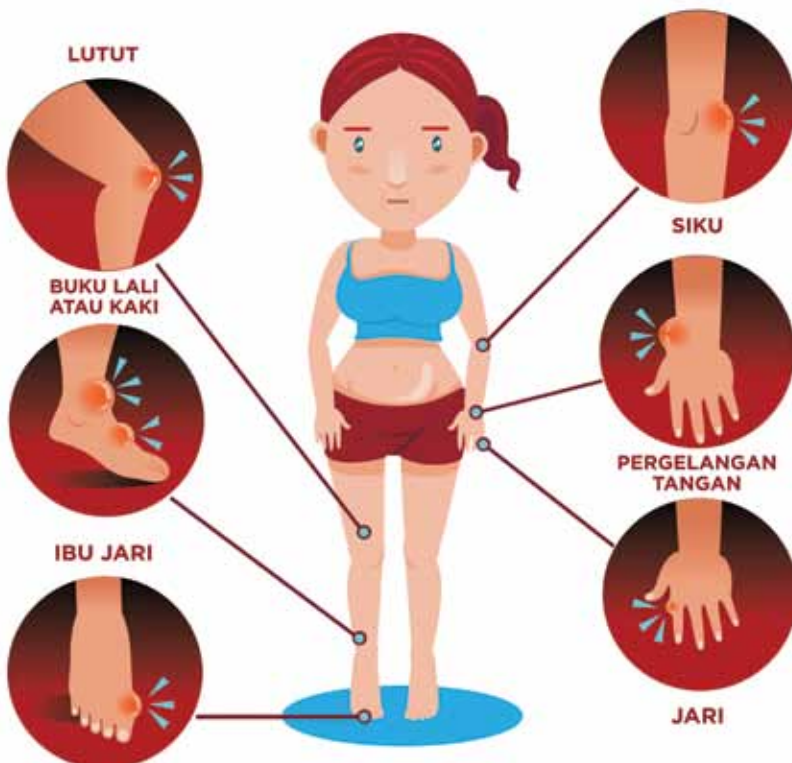
badan menghuraikan purina, bahan yang dijumpai secara semula jadi dalam tisu badan kita. Kandungan purina amat tinggi dalam makanan seperti makanan laut, daging merah (cth. daging lembu dan khinzir), daging organ (cth. hati dan buah pinggang), sayuran seperti kubis dan asparagus, kacang dan kekacang dan alkohol (biasanya bir, disebabkan oleh yis). Selain pencetus di atas, genetik, obesiti, sindrom metabolik

dan pengambilan ubat-ubatan tertentu (cth. thiazide diuretics) juga boleh meningkatkan risiko gout.

Sekiranya anda mengalami serangan gout akut, anda dinasihatkan melakukan lawatan awal ke GP anda, terutama jika keadaan tidak bertambah baik dengan ubat penghilang rasa sakit yang mudah. GP anda akan mempertimbangkan sejarah perubatan anda dan memeriksa sendi untuk menolak sebab-sebab lain keradangan sendi seperti jangkitan dan trauma. GP anda mungkin akan meminta anda menjalani ujian darah asid urik dan fungsi buah pinggang.

Anda akan dipreskripsi ubat untuk serangan akut. Itu biasanya terdiri daripada colchicine dan ubat penahan anti-radang. Colchicine mempunyai ciri anti-radang dan mengurangkan pembentukan hablur asid urik pada sendi. Analgesik anti-radang mengurangkan keradangan dan juga kesakitan. Sekiranya anda sedang menggunakan ubat pencegahan seperti allopurinol, anda harus menahan penggunaannya semasa kesakitan gout kerana ia akan memburukkan lagi serangan. Selain ubat-ubatan, penting minum banyak cecair, memastikan rehat yang mencukupi, dan mengelakkan makanan kaya purina.

Ubat-ubatan pencegahan seperti allopurinol sesuai untuk serangan gout berulang, tetapi perubahan gaya hidup dan pilihan makanan adalah penting dalam menurunkan risiko gout. Minum banyak cecair, makan lebih banyak sayuran, buah-buahan dan ayam sambil mengurangkan daging merah, makanan laut dan alkohol turut membantu. Bersenam secara teratur juga penting!





# Kehidupan masih belum berakhir dengan diabetes

**PENGARANG JANET CHANG**, Pakar Psikologi Klinikal, Program Kesejahteraan Kesehatan, Hospital Besar Changi



**WALAU PUN TIDAK ADA PENAWAR UNTUK PENYAKIT INI, PENGHIDAP DIABETES BOLEH TERUS MENJALANI KEHIDUPAN YANG SIHAT DAN MEMUASKAN JIKA MEREKA MEMAINKAN PERANAN AKTIF DALAM MENGURUSKAN KEADAAN ITU DENGAN BAIK. CARA BAGAIMANA UNTUK MELAKUKANNYA?**

**D**iagnosis baharu diabetes boleh menjadi sangat menggusarkan. Masih belum ada penawar yang diketahui, jadi pesakit diabetes perlu belajar untuk mengatasi dan mengurusnya. Ini mungkin bermakna perubahan besar dalam tabiat gaya hidup dan rutin – daripada mengambil ubat, hingga ke memantau tahap glukosa darah, perubahan dalam diet dan latihan – tetapi itu tidak bermakna kehidupan yang sihat dan memuaskan tidak boleh dicapai.

Jika anda atau ahli keluarga anda sedang bergelut dengan perubahan baharu ini, petua-petua berikut mungkin dapat membantu:

## 1. Memahami keadaan.

Luangkan masa untuk mengetahui tentang penyakit diabetes dan risiko jangka pendek dan panjang penyakit ini. Pelajari juga tentang cara menguruskan keadaan dengan baik, dan mengapa taktik pengurusan ini akan memberi manfaat kepada anda.

Mempunyai pengetahuan akan membantu anda membuat keputusan yang bermaklumat tentang rutin penjagaan diabetes anda dan memberikan makna mengapa anda melakukannya. Jangan takut untuk bertanyakan soalan kepada doktor anda dan

ambil nota untuk membantu anda mengingat.

## 2. Lakukan langkah demi langkah, bersikap realistik.

Pada peringkat awal, anda mungkin diberikan banyak maklumat dan arahan. Bersabarlah dan biarkan diri anda mencerna maklumat perlahan-lahan.

Tumpukan pada satu atau dua kawasan untuk membuat perubahan awal. Tetapkan matlamat yang realistik untuk diri anda. Selalunya, bermula secara kecil-kecilan dan menambah sedikit demi sedikit dari masa ke masa menjadikan matlamat yang sukar lebih mudah dicapai. Sebagai contoh, jika anda tidak pernah bersenam pada masa lalu, anda boleh bermula dengan 10 minit berjalan setiap hari, dan secara beransur-ansur menambah hingga 15, 20, dan mungkin 30 minit dari masa ke masa.

## 3. Bersikap terbuka dan kreatif.

Merancang dan mengikutinya rutin penjagaan diabetes anda tidak perlu menjadi tugas yang membosankan. Membuat perubahan gaya hidup, sambil mencabar dan menghadapi, juga memberi peluang kepada anda untuk mencuba perkara-perkara baharu. Pertimbangkan minat dan

kesukaan anda semasa membuat rancangan makan atau jadual aktiviti baharu. Bersedia untuk mencuba resipi atau aktiviti baharu.

## 4. Minta sokongan sosial.

Ingat, anda tidak bersendirian dalam perjalanan ini. Berbual dengan keluarga dan rakan-rakan mengenai perasaan anda dan bagaimana mereka dapat membantu anda. Sertakan mereka dalam rancangan anda (cth. mencari rakan bersenam). Sekiranya anda mengenali saudara-mara dan rakan-rakan lain yang menghidap diabetes, berbual dengan mereka boleh membantu anda merasa kurang sendirian. Anda juga boleh bertukar tip untuk mencipta senarai aktiviti yang telah anda lakukan!

## 5. Dapatkan bantuan profesional.

Sekiranya anda mengalami kesukaran menerima atau menyesuaikan diri dengan diagnosis, pertimbangkan berjumpa ahli psikologi atau kaunselor. Beliau boleh membantu anda menangani tindak balas emosi anda terhadap keadaan ini, menyediakan beberapa strategi yang berkesan untuk membantu anda menguruskan tekanan atau membuat perubahan tingkah laku, dan bekerjasama dengan anda untuk meningkatkan pengurusan diabetes diri anda.

# BERSENAH UNTUK BADAN YANG IDEAL

**PENYERANG DEW ISABEL LOW**, Ahli Fisioterapi,  
Hospital Besar Changi



**MEMULAKAN REJIM SENAMAN UNTUK MENURUNKAN BERAT BADAN BOLEH KELIHATAN MENAKUTKAN DAN MENYEBABKAN BERPUTUS ASA, TERUTAMANYA JIKA ANDA TIDAK TAHU DI MANA UNTUK BERMULA. MENGURANGKAN BERAT BADAN TIDAK SESUKAR SEPERTI YANG ANDA FIKIRKAN. KUNCINYA ADALAH MENGETAHUI APA YANG ANDA NIKMATI, DAN JADIKANNYA SEBAHAGIAN DARIPADA RUTIN HARIAN ANDA. AMAT PENTING JUGA UNTUK BERSIKAP REALISTIK DENGAN MATLAMAT ANDA. MATLAMAT UNTUK MENGURANGKAN BERAT BADAN TIDAK LEBIH DARIPADA 0.5-1KG SEMINGGU IALAH PERMULAAN YANG BAGUS.**

**P**rogram latihan anda perlu terdiri daripada latihan kardiovaskular, rintangan dan fleksibiliti. Senaman kardiovaskular memastikan jantung dan paru-paru anda bekerja lebih keras yang seterusnya membakar kalori pada kadar paling cepat. Senaman rintangan juga sama penting kerana ia membantu membina otot. Peningkatan jisim otot boleh meningkatkan metabolisme anda, ini bermaksud membakar lebih banyak kalori

walaupun berehat! Latihan fleksibiliti sahaja tidak boleh membakar kalori yang banyak, tetapi ia pasti menyiapkan badan anda dengan lebih baik untuk latihan yang melakukannya, dengan itu mencegah kecederaan.

**Contoh-contoh termasuk:**

 <p><b>KARDIOVASKULAR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan</li> <li>• Kembara</li> <li>• Menaiki tangga</li> <li>• Berlari</li> <li>• Berbasikal</li> <li>• Berenang</li> <li>• Bermain sukan seperti badminton, tenis, bola sepak</li> </ul>
 <p><b>FLEKSIBILITI</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regangan - Hamstring, kuadriceps, betis, dada, triseps</li> <li>• Yoga</li> <li>• Pilates</li> </ul>
 <p><b>REGANGAN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regangan berat badan (tekan tubi, mencangkung, menerpa)</li> <li>• Jalur regangan</li> <li>• Mesin regangan</li> </ul>

Garis panduan yang disyorkan untuk bersenam ialah 150 minit seminggu pada intensiti sederhana. Sebagai panduan, ini bermakna anda mungkin sedikit termengah-mengah dan hanya dapat bercakap dalam ayat-ayat pendek.

Sekiranya anda mempunyai apa-apa keadaan perubatan yang sedia ada atau mengalami gejala yang tidak normal seperti sakit, pening, atau sesak nafas yang tidak berhenti setelah senaman dihentikan, sila dapatkan nasihat perubatan dari doktor atau ahli fisioterapi untuk membantu anda dalam mereka bentuk program yang sesuai.

## BERIKUT ADALAH BEBERAPA PETUA UNTUK MEMBANTU ANDA MENGEKALKAN PROGRAM LATIHAN ANDA:

- 1. Ajak rakan atau ahli keluarga untuk memulakan usaha senaman ini bersama-sama**  
Memang sentiasa seronok dapat melakukan bersama-sama!
- 2. Mulakan pada kadar atau kekerapan yang anda rasa selesa dan terus meningkatkannya dari situ**  
Bermula terlalu banyak pada peringkat terlalu awal boleh menyebabkan anda kelelahan dan bukannya membakar lemak!
- 3. Amalkan diet yang sihat untuk membantu rejim latihan anda**  
Dapatkan nasihat daripada pakar diet yang disahkan. Diet yang sihat tidak bermakna tidak makan!



# ADAKAH ANDA MAKAN SECARA BERPADA-PADA ATAU MENGIKUT NAFSU?



PENGARANG **LING PING SING**, Pakar Diet Utama, Perkhidmatan Dietetik & Makanan, Hospital Besar Changi

**RAMAI DALAM KALANGAN KITA MENJALANI RUTIN HARIAN KITA TANPA BERFIKIR; KITA TERUS MENGULANGI TINDAKAN KITA SECARA SEDAR, DAN MEMAKAN ADALAH SALAH SATU DARIPADANYA. SEKIRANYA ANDA MENYASARKAN PENURUNAN BERAT BADAN, SUDAH TIBA MASANYA UNTUK MULA MEMIKIRKAN TABIAT MAKAN YANG BIASANYA ANDA ABAIKAN.**

**M**akan adalah antara aktiviti yang ramai orang lakukan tanpa berfikir. Adakah anda masih ingat makanan yang anda makan malam tadi? Adakah anda tanpa sengaja memakan sebungkus hirisan kentang terakhir anda? Adakah anda secara automatik memasukkan makanan ringan ke dalam troli anda semasa membeli belah di pasar raya?

Kunci kehilangan berat badan yang berjaya ialah pendekatan baharu untuk tindakan 'automatik' ini. Berikut adalah beberapa petua untuk anda.

## 1. Jangan langkau sarapan pagi



Penyelidikan menunjukkan makan sarapan pagi membantu anda mengawal berat badan anda, kerana ia membantu mengurangkan nafsu makan sepanjang hari. Melangkau makanan juga tidak membantu penurunan berat badan; ia juga boleh mengurangkan pengambilan nutrien penting untuk mengekalkan kesihatan anda, dan seterusnya menyebabkan anda memakan kudapan secara berlebihan.

## 2. Makan makanan berserat tinggi



Makanan berserat tinggi boleh membuat anda kenyang untuk tempoh masa yang lebih lama, sekali gus mengurangkan kelaparan dan keinginan makanan. Sasarkan untuk memasukkan sekurang-kurangnya dua hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari, masukkan sekurang-kurangnya tiga hidangan produk bijirin penuh seperti gandum, roti mil penuh dan beras perang setiap hari.

## 3. Gunakan pinggan yang lebih kecil



Lama kelamaan anda akan biasa memakan hidangan yang lebih kecil tanpa lapar. Kajian juga menunjukkan bahawa jika anda makan kurang 10-20% setiap hidangan, badan kita tidak akan merasai perbezaannya, dan anda masih tetap merasa kenyang. Dengan bertukar dari pinggan berukuran 12 inci ke pinggan 10 inci, anda boleh mengurangkan pengambilan kalori anda sebanyak 22%.

## 4. Kunyah makanan anda hingga hancur dan makan perlahan-lahan



Perut kita mengambil masa kira-kira 20 minit untuk memberitahu otak bahawa ia sudah kenyang, jadi makan perlahan-lahan. Anda disyorkan untuk mengunyah sekurang-kurangnya 10-15 kali antara setiap gigitan.

## 5. Jangan simpan makanan ringan, simpan lebih banyak makanan yang menyihatkan dan mudah



Jika anda merasakan keinginan untuk memakan kudapan, masukkan kudapan ke dalam bekas yang lebih kecil dan bukan memakan terus dari bekasnya. Berbanding memesan penghantaran, berikan diri anda pilihan bagi makanan sihat yang cepat, seperti pasta, buah-buahan dan sayur-

sayuran yang dapat disiapkan dalam masa sepuluh minit.

## 6. Jangan membeli belah semasa perut kosong



Membeli-belah apabila lapar boleh menyebabkan pilihan makanan yang tidak sihat; penyelidikan menunjukkan bahawa peserta yang lapar cenderung membeli lebih banyak produk kalori tinggi. Pergi membeli-belah selepas makan!

Membuat sedikit perubahan pada tabiat makan anda akan melatih minda anda untuk lebih berhati-hati tentang pemakanan yang sihat. Luangkan beberapa detik untuk merenung pemakanan anda, dan anda sedang dalam perjalanan menuju berat badan yang lebih sihat.



# PEMERIKSAAN KESIHATAN ECHO 2018

**P**emeriksaan kesihatan ECHO di Bedok dan Kaki Bukit sedang berlangsung! **WAR-WARKAN BERITA INI!** Jika ada di kalangan ahli keluarga, rakan-rakan atau saudara-mara anda yang tinggal di kawasan berikut, sila galakkan mereka mendaftar untuk pemeriksaan kesihatan ECHO!

**Nota:** Anda tidak lagi akan menerima surat jemputan melalui pos. Jika anda perlu menukar alamat surat-menyurat anda, sila e-mel kepada ECHO@cgh.com.sg atau hubungi penyelia ECHO kami semasa waktu pejabat.

## CARA MENDAFTAR?

- 1) Lungsuri [www.echohealth.com.sg](http://www.echohealth.com.sg) untuk pendaftaran secara online apabila pendaftaran bermula. Pembayaran hanya melalui VISA / MASTERCARD sahaja.
- 2) Daftar sendiri @ CC masing-masing yang disenaraikan (di bawah) apabila pendaftaran bermula. Bawa bersama NRIC anda, bersama-sama dengan bayaran tunai anda untuk mendaftar.



Tempat Pemeriksaan	Tarikh Pemeriksaan Kesihatan	Tarikh Mula Pendaftaran
Bedok CC	3 Nov (Sabtu)	3 Julai 2018
Kaki Bukit Garden RC BLK 526 Bedok North St 3	10 Nov (Sabtu)	28 Ogos 2018

## HUBUNGI ECHO!

### Tajuk Subjek:

✉ Alamat:

@ Alamat E-mel:

🌐 Laman Web:

☎ Telefon:

### ATTN to ECHO Programme

5 Tampines Central, Tampines Plaza

#08-01/05, Singapore 529541

ECHO@cgh.com.sg

[www.echohealth.com.sg](http://www.echohealth.com.sg)

6788 8833

Isnin - Jumaat, 9 pg - 5.30 ptg (kecuali pada hari sebelum cuti umum & cuti umum)



Eastern Community Health Outreach



Surat berita ini dicetak pada kertas mesra alam sekitar.